

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan 15 artikel yang sudah diuraikan:

1. Menyatakan terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik sebanyak 15 (100%) artikel.
2. Menyatakan penurunan yang signifikan pada tekanan darah diastolik sebanyak 14 (94%) artikel dan 1 (6%) artikel menyatakan penurunan yang tidak signifikan.
3. Dari 15 artikel yang sudah dianalisis didapatkan hasil sesi paling sebentar yaitu 1x/hari dan paling terlama 3x/hari. Kemudian untuk lama pemberian terapi paling sedikit 1 hari dan paling lama 8 minggu.
4. Dari 15 artikel yang sudah dianalisis didapatkan hasil durasi yang paling sebentar yaitu 7 menit dan durasi paling lama yaitu 60 menit.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan di atas, saran yang dapat saya berikan adalah:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan bagi peneliti bisa menjadikan literature review ini menjadi referensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan terapi relaksasi nafas dalam dan menjadikan literature review ini sebagai acuan untuk

mengembangkan penelitian lain terkait terapi untuk penderita hipertensi.

2. Bagi Penulis

Dianjurkan bagi penulis dapat memperluas wawasan dengan update ilmu sesuai pada zaman terkait terapi relaksasi nafas dalam, kemudian mengembangkan penelitian yang sudah ada sebelumnya atau membuat inovasi baru terkait cara menurunkan tekanan darah menggunakan terapi relaksasi nafas dalam.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat menjadi landasan teori yang dianjurkan bagi pelayanan Kesehatan terutama perawat untuk menjadikan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu pilihan intervensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita.